

॥ श्रीः ॥

# हठयोगप्रदीपिका ।

सा च

सहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्माराम-  
योगीन्द्रविरचिता

ब्रह्मानन्दकृतज्योत्स्नाभिधया टीकया समलंकृता  
दाधीचकुलोत्पन्नेन स्वर्वासिना श्रीधरेण कृतया  
मनोभिलाषिण्या भाषाव्याख्ययोपेता च ।

मुम्बईनगरे

प्रबोधरत्नाकरसमाख्ये मुद्रणयन्त्रालये

मुनि ७ वसुधा १ पुराण १८ प्रमिते शालीवाहनशके १८१७

परलोकनिवासिनो जटाशंकरात्मजश्रीधरस्य धर्मपत्न्या

ताराबाई संज्ञया

मुद्रयित्वा प्रकाशिता ।

तृतीयं संस्करणम् ।

मूल्यं रूप्यकद्वयम् २

# हठयोगप्रदीपिकानुक्रमणिका.

॥ अथ प्रथमोपदेशः ॥

	पृष्ठ.		पृष्ठ.
१ मंगलाचरण ....	१	२१ धनुरासन ....	१७
२ गुरुनमस्कार मंगलाचरण ....	२	२२ मत्स्येन्द्रासन फलसहित ....	१८
३ हठयोगसें राजयोगसिद्धि ....	३	२३ पश्चिमतानासन फलसहित ....	१९
४ ज्ञानकी सातभूमि अर्थसहित....	४	२४ मयूरासन गुणसहित....	२०
५ हठविद्याकी श्लाघा ....	५	२५ प्रयोजनसहित शवासन ....	२१
६ महासिद्धनके नाम ....	६	२६ सिद्धासन ....	२२
७ योगीनको आधार हठ ....	८	२७ मतांतरका सिद्धासन....	२३
८ हठविद्याकूं गोप्यपनो ....	९	२८ सिद्धासनकी श्लाघा ....	२३
९ हठाभ्यासके योग्य देश ....	१०	२९ पद्मासन ....	२५
१० मठलक्षण ....	११	३० दूसरा पद्मासन ....	२६
११ योगाभ्यासके नाशकर्त्ता ....	१३	३१ सिंहासन ....	२८
१२ योगकी सिद्धीके कर्त्ता ....	१३	३२ भद्रासन ....	२९
१३ यमनियम ....	१४	३३ हठाभ्यासका क्रम ....	३०
१४ आसनप्रकर्ण ....	१४	३४ योगीनका मिताहार ....	३१
१५ स्वस्तिकासन ....	१५	३५ योगीनको अपथ्य ....	३२
१६ गोमुखासन ....	१६	३६ योगीनका पथ्य ....	३४
१७ वीरासन ....	१६	३७ योगीनकूं भोजननियम ....	३४
१८ कूर्मासन ....	१६	३८ अभ्यासतें सिद्धि ....	३५
१९ कुक्कुटासन ....	१७	३९ योगांग अनुष्ठानकी अवधि ....	३६
२० उत्तानकूर्मासन ....	१७	इति प्रथमोपदेशः ॥ १ ॥	

॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

४० प्राणायामप्रकरण ....	३७	४४ प्राणायाममें विशेषता ....	४०
४१ प्राणायाम प्रयोजन ....	३७	४५ प्राणायामका अवांतर फल ....	४०
४२ मलशुद्धीसूं हठसिद्धि ....	३८	४६ प्राणायामके अभ्यासका काल	
४३ मलशुद्धिकर्त्ता प्राणायाम ....	३८	और अवधि....	४१



	पृष्ठ.		पृष्ठ.
४७ उत्तम मध्यम कनिष्ठ प्राणायाम	४१	६३ विचित्रकुंभकनको मुख्य फल	११
४८ प्राणायामर्ते प्रस्वेदहोनेमें वि- शेषता ....	४३	६४ कुंभकके भेद ....	१६
४९ अभ्यासकालमें दुग्धादिनियम	४४	६५ सर्व कुंभकनकी साधारण युक्ति	१६
५० योग्य अयोग्यका फल ....	४४	६६ सूर्यभेदन गुणसहित ....	१८
५१ मेधके अधिकहोनेमें उपाय ....	४६	६७ योगाभ्यासक्रम ....	१८
५२ षट्कर्म ....	४६	६८ उज्जायी ....	६१
५३ धौतीकर्म फलसहित ....	४७	६९ सीत्कारी कुंभक ....	६३
५४ बस्तीकर्म गुणसहित ....	४८	७० शीतली गुणसहित ....	६४
५५ नेतीकर्म गुणसहित ....	५०	७१ भस्त्रिका पद्मासनसहित ....	६५
५६ त्राटकर्म गुणसहित ....	५१	७२ भ्रामरीकुंभक ....	६९
५७ नौलीकर्म गुणसहित ....	५२	७३ मूर्च्छाकुंभक ....	७०
५८ कपालभातीकर्म गुणसहित ....	५२	७४ प्लाविनीकुंभक ....	७०
५९ षट्कर्म प्राणायामके उपकारी	५३	७५ प्राणायामके भेद ....	७०
६० मतांतरमें षट्कर्म असंमत ....	५३	७६ हठाभ्यासर्ते राजयोगप्राप्ति- प्रकार ....	७३
६१ गजकरणी ....	५४	७७ हठसिद्धीके लक्षण ....	७४
६२ प्राणायामका अभ्यास आव- श्यक ....	५४		

॥ इति द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

॥ अथ तृतीयोपदेशः ॥

७८ कुंडलीकूं सर्वयोगका आश्रय....	७९	८८ महाविध ....	८४
७९ कुंडलीके बोधका फल ....	७९	८९ इन तीनों मुद्रानका पृथक् साधन ....	८६
८० सुपुष्पावाचक शब्द ....	७६	९० स्वरूपलक्षणसहित खेचरी ....	८७
८१ दश महामुद्रा ....	७६	९१ खेचरीसाधन....	८८
८२ महामुद्राके फल ....	७६	९२ खेचरीके गुण ....	८९
८३ अष्टसिद्धीनके अर्थ ....	७७	९३ गोमांस और अमरवारुणीका- अर्थ....	९३
८४ महामुद्रा ....	७८	९४ अर्थसहित उड्डियानबंध ....	९७
८५ महामुद्राभ्यासक्रम ....	८०	९५ मूलबंध ....	९९
८६ महामुद्रानके गुण ....	८१		
८७ महाबंध ....	८२		

	पृष्ठ.		पृष्ठ.
९६ मतांतरका मूलबंध ....	९९	१०७ सहजोली ....	११२
९७ मूलबंधके गुण ....	१००	१०८ अमरोली ....	११४
९८ जालंधरबंध ....	१०२	१०९ स्त्रीनकी वज्रोलीसाधन ....	११५
९९ जालंधरपदका अर्थ ....	१०३	११० स्त्रीनकी वज्रोलीके फल ....	११६
१०० जालंधरके गुण ....	१०३	१११ कुंडलीकरके मोक्षद्वारकों	
१०१ तीनो बंधनका उपयोग ....	१०४	भेदन ....	११७
१०२ देहका जराकरण ....	१०५	११२ शक्तिचालन ....	११७
१०३ गुणसहित विपरीतकरणी....	१०६	११३ कंदका स्थानस्वरूप ....	१२०
१०४ फलसहित वज्रोली ....	१०८	११४ राजयोगविना आसनादिक	
१०५ वज्रोलीके अभ्यासमें उत्तरसा-		व्यर्थ ....	१२५
धन ....	११०	११५ मुद्रोपदेष्टा गुरुकी श्लाघा	१२६
१०६ वज्रोलीके गुण ....	१११	॥ इति तृतीयोपदेशः ॥३॥	

### ॥ अथ चतुर्थोपदेशः ॥

११६ मंगलाचरण ....	१२८	१३० मनके लयसूं द्वैतकावी लय हे	१५९
११७ समाधिक्रम ....	१२८	१३१ नादानुसंधानरूप मुख्योपाय	१६१
११८ समाधिवाचक ....	१३०	१३२ शांभवीमुद्राकरके नादानुसं-	
११९ राजयोगकी श्लाघा ....	१३१	धान ....	१६२
१२० समाधिसिद्धीसूं अमरोल्यादिक		१३३ पराङ्मुखी मुद्राकरके नादानुसं-	
सिद्धि ....	१३३	धान ....	१६३
१२१ हठाभ्यासविना ज्ञानमोक्षकी		१३४ नादकी च्यार अवस्था ....	१६३
सिद्धी नहीं ....	१३३	१३५ आरंभावस्था ....	१६३
१२२ प्राणमनकी लयरीती ....	१४०	१३६ घटावस्था ....	१६४
१२३ प्राणके लयसूं कालका जय	१४०	१३७ परिचयावस्था ....	१६५
१२४ लयका स्वरूप ....	१४८	१३८ निष्पत्ति अवस्था....	१६६
१२५ शांभवी मुद्रा ....	१४९	१३९ प्रत्याहारादि क्रमकरके	
१२६ उन्मनी मुद्रा ....	१५०	समाधि ....	१६८
१२७ उन्मनीविना और तिरवेको		१४० नानाप्रकारके नाद ....	१६९
उपाय नहीं ....	१५१	१४१ उन्मनी अवस्थामें योगीकी	
१२८ उन्मनीभावनाकूं कालनियम-		स्थिति ....	१७७
का अभाव ....	१५२	१४२ योगीनकूंज्ञानद्वारा मुक्ति....	१८१
१२९ खेचरीमुद्रा ....	१५३	॥ इति चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥	